

メンタルヘルス通信

<第57号>

2017年 7月6日
香川県教育委員会事務局
健康 福利 課

はじめまして。3月から勤務している臨床心理士の小西亜紀子です。
初めての経験ばかりで、必死に1日をやりくりしていたら4か月経って
いました。諸先輩方に叱咤激励されつつ、助けていただきながら何とか日々
をこなしております。新規採用・異動された皆様も新しい環境でお疲れの
ことかと拝察いたします。くれぐれもご自愛くださいませ。



初回なので簡単な自己紹介をさせていただきます。山口県出身ですが、父の仕事の都合で小・
中学校時代は頻りに転校を重ね、大学進学を機に上京し、卒業後10年間ほど東京で法律事
務所と研究機関に勤務しました。仕事は思いのほか激務で自分自身や同僚がストレスで体調
を崩していく中、弟・父・従姉・親友を亡くすという経験をし、「働き方」、もっといえば「生
き方」について真剣に考えるようになりました。心理学に興味をもったのもその頃からです。

そのようなプロセスを経て、「楽しみを先延ばしにしない」「バランスの良い依存」という
のが私のモットーとなりました。(我ながら極めてシンプルな信条だと思います…。)

前置きが長くなりましたが、「ストレスマネジメント」の一つとしてアメリカの心理学者が
考案した「コーピング」についてご紹介したいと思います。

基本ルールは

- ① できるだけ多く「気晴らし方法」をリスト化しておく
- ② ローコスト&時間がかからないものであること
- ③ 健康的でワクワク感もてるもの
- ④ 認知的コーピング(イメージや妄想)と行動コーピングの両方を取り入れる

の4点です。簡単に言うと、「自分助け」という明確な意図をもって行うことなら、どんな
ことでも「コーピング」になります。

旅行好きな私のコーピングリストから、最近実行したことを例として挙げてみますと…

- ・ 身近な「非日常空間」を探す→出勤前、早朝の栗林公園散歩。近場の蛍スポット巡り。
- ・ ハワイ旅行を妄想する→旅行会社からパンフレットをもらう。旅行雑誌を眺める。

「なんだそんなことか」とがっかりされそうですが、「今の自分はストレスを抱えているよ
うだ」と自分自身で心や体をモニタリングし、「今のこの状態をリセットしたい」とはっきり
と心の中で宣言し、自分仕様のコーピングリストから、いくつか取り出して実行することに
意味があるそうです。



手近な”非日常”を味わう方法の一つとして、巡回相談の際に、
カフェ巡りがご趣味だと言われる先生から素敵な穴場カフェ
を教えてくださいました。機会があれば、そういった手軽なり
ラックス方法などを教えていただくと嬉しいです。

「相談するほどでは…」という方も沢山いらっしゃると思
います。「気分転換」くらいの気軽さで互助会の電話相談なども
ご活用ください。

今後ともよろしく願いいたします。

(臨床心理士 小西 亜紀子)

